12.030 Lečo s vajcom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
olej	0,60	0,60	1,00	1,00	1,30	1,30	1,50	1,50
cibuľa	0,80	0,68	1,00	0,85	1,50	1,37	2,00	1,70
rajčiaky	3,50	3,15	5,00	4,50	6,00	5,40	8,00	7,20
paprika	7,50	5,60	11,00	8,25	13,00	9,75	15,00	11,25
vajcia	50	2,50	70	3,50	80	4,00	100	5,00
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,18	0,18	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	100		150		180		220	

Receptúra

Výrobný postup

Na oleji opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme očistenú na rezance pokrájanú papriku, soľ a dusíme do polomäkka. K polomäkkej paprike pridáme umyté, očistené, pokrájané rajčiaky a dusíme asi 10 minút. Vajcia rozšľaháme, vlejeme do udusenej zeleniny a miešame ešte 20 minút.
Príloha: zemiaky varené, zemiaková kaša.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	Mg	mg	mg	mg
A	621	150	7,82	10,0	1,8	4,1	1,5	31,3	1,7	0,007	0,2	0,1	78,5	1,5
B	1015	258	8,78	16,6	3,1	6,4	1,9	42,3	1,9	0,008	0,2	0,1	93,5	2,0
C	1239	303	10,23	20,6	4,3	8,6	2,3	53,9	2,3	0,009	0,2	0,2	118,3	2,5
D	1588	395	13,23	26,5	5,5	9,2	2,7	57,1	2,7	0,011	0,3	0,2	131,8	3,0